



Usločenost hrbtenice je problematika, ki zahteva holističen pristop, torej celotno obravnavo in še zdaleč ne zgolj enega predela oziroma določene mišične skupine.

Zavedati se moramo, da zdrava hrbtenica vpliva tako na naše fizično, psihično kot tudi duhovno stanje, zaradi česar je nujno, da pridobimo znanje o pravilni drži in tudi o celotnem ravnovesju našega telesa.

Za več informacij lahko kontaktirate tudi enega izmed strokovnjakov (www.formanatura.si/ekipa/), ki vam bo z veseljem pomagal pri odpravljanju omenjenih težav s pravilno telesno aktivnostjo.

telesa. Nanaša se na nepravilno 'postavitev' medenice kot tudi ramen, medtem ko imajo zelo velik vpliv tudi stabilizatorji telesa in navsezadnje stopala, ki so temelj pokončne telesne drže.

Zaradi omenjenega večino presedenega časa in tudi 'fetus' položaja med spanjem nehote krajšamo mišice upogibalke kolka, kar vpliva na nepravilno postavitev medenice – anteriorna rotacija medenice, to pa se nato odraža še na zunanjih in globokih trebušnih mišicah. Zaradi oslabljenih globokih stabilizatorjev trupa se poveča pritisk v ledvenem delu hrbtenice, od koder izhaja večina težav. Med drugim ne smemo zanemariti niti pomembnosti drže v zgornjem delu telesa, to pa sta ramenski obroč in vrat. Tovrstna usločenost – povešena ramena – vodi namreč do skrajšanja prsnih mišic ter prekomernega raztezanja hrbtnih mišic. Slaba drža lahko tako vpliva na gibljivost vseh udov in posledično na našo celotno gibljivost. Vedeti moramo, če imamo delno 'porušeno' držo v določenem predelu, se začne kompenzacija s preostalimi deli telesa. Poleg bolečin v ledvenem predelu hrbtenice in nastanka hernije (poškodba medvretenčne ploščice zaradi preobremenitve hrbtenice) se lahko pojavijo tudi kronične težave, kot so na primer kalcinacija ramenskega sklepa, migrene, bolečine v rokah, slaba koncentracija, večji stres, refluks, zaprtost ipd.

Na vaše vprašanje, ki ste nam ga napisali na naš IG profil @revija_lz, je odgovoril:



Miha Šumak, kondicijski trener Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, licenciran inštruktor Fitnes Zveze Slovenije (FZS) in terapevt Higeja. www.formanatura.si

Mi lahko svetujete nekaj vaj za zadenjsko mišico, ki jih lahko izvajam dnevno? Imam sključeno držo, tudi bolečine v križu in nekdo mi je omenil, da lahko na to vplivam tudi s krepitvijo zadenjske mišice.

Sključena telesna drža je še kako preveč prisotna v današnjem svetu, kjer prednjačijo, če seveda odmislimo poškodbe ali motnje v živčno-mišičnem razvoju, nenehno sedenje, fizično neaktiven način življenja, gledanje v ekrane telefonov, tablic ipd. Pa da ne bo pomote – tudi enostranski športi, športi, za katere so značilni ponavljajoči se in enostranski gibi, povzročajo slabo telesno držo.

Bolj kot zgolj krepitev zadnjičnih mišic, predlagam krepitev celotnega telesa, pri čemer pa ne pozabimo tudi na sproščanje le-tega. Sključena drža zagotovo ni posledica le šibkih zadnjičnih mišic – gluteus medius, maximus in minimus (nam bolj znane mišice med preostalimi), temveč je odraz celotnega